

健康科普

尾痛症多做这两个运动

尾痛症的特点是,坐位时间过久或从坐位起立时感到尾部疼痛,或尾部受到挤压则感局部疼痛加重。要想让尾骨痛根除,日常的预防非常重要。今天就来教大家两组缓解尾巴骨疼痛的运动。

动作一:脚并拢,双脚脚趾、脚内侧、脚跟尽量贴合在一起激活大腿内侧的力量;膝部绷直,膝盖上提,双臀部向下收,提拉大腿后部肌肉;腹部微收,挺胸,脊椎向上伸展,颈部挺直;身体重量不能只放在脚跟和脚趾,而要均匀分布。

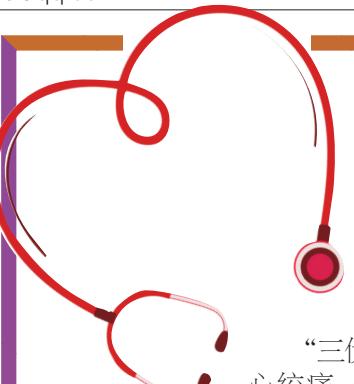
动作二:坐在地上,后背的地方靠墙,双腿双脚向前伸直并拢,手放在身体两侧,弯曲双膝收回双脚,脚掌相对,脚跟尽量贴近大

腿内侧近会阴位置,脚尖向前;双手抓住双脚腰部挺直,眼望前方,上下弹动双腿,好像蝴蝶一样;双手按压双膝深呼一口气,用双肘的力量尽量将双腿平压在地上坚持10个呼吸左右并配合会阴收缩。然后,还原至初始位置。

注意,饮食中要注意钙的补充,避免骨质疏松导致局部劳损合并筋膜炎。要想尾骨不受累,最重要的是避免向后半仰卧在沙发上或者一个姿势久坐,因为这样都会导致尾椎承受恢复能力以外的损伤,导致尾骨痛反复发作。

另外,尾骨疼痛和颈椎、腰椎疼痛一样,都可以通过按摩、热敷,肌内效贴贴扎等方法获得缓解和治疗。

岳剑宁



遇到磕碰或烫伤,想不留疤先消炎

我们在生活中总会遇到磕碰或烫伤等损伤,比如夏天穿得少,不小心摔倒容易磕破腿;在家做饭,也可能被热油烫一下。这时候,伤口会不会留疤?怎样才能少留疤痕呢?

可以参考两个原则,一是如果损伤到真皮层,就是伤口有点深,有个深坑的感觉才会留疤,仅仅表面搓破点皮肯定不会留疤;二是好得越快越顺利,越不

容易留疤,因为皮肤很快长好了,没有出现纤维增生,而炎症好得慢,几个月不好,基本是要么烂,要么疤。

损伤到什么程度,我们难以控制,我们能做的就是做好消炎,让皮肤干净,自己快点长好,清创,碘伏外涂,必要时口服抗生素都很有必要。消炎清创比祛疤膏要重要,祛疤膏有时效果并不好。

舒友廉



1秒钟内消失
200年消失



气温升高 心脏报警

中老年人夏季更要谨防“心血管”疾病

1 夏日恶习要杜绝

将空调设置为睡眠模式或定时关闭。

口渴了别猛灌水。大口快速饮水,老年人特别是冠心病患者易出现胸闷、气短等症状,严重者还会诱发心梗。故而夏季补水要遵循少量、多次、慢饮的原则,每次100—150毫升左右。

饭后别急着午睡。高温促使皮下毛细血管扩张,加上饱餐后血液流向消化系统。此时入睡会诱发心肌缺血等病症,建议午餐前或餐后半小时再午睡。

锻炼后慎食冷饮。运动后大量进食冷饮,虽能带来短暂的舒适感,但会加速血管收缩、引起血压波动,不利于心血管健康。

2 成功救治闯三关

一般来说,心梗救治需要闯三关:一是患者自己,二是急救运输,三是医院救治,患者是这场“生命接力赛”的第一棒,最好不要随意服药,可让其平躺、保持安静、等待救援。

正确服用药品。为了让急救药发挥最大药效,患者需做到每2—3个月检查一次药品,以确保疗效;一旦心绞痛发作,应立即坐下,舌下含服药物;服药后疼痛感不见好转,要考虑可能是心梗并拨打急救电话;将“救心药”放在掏取方便的口袋里,最好不要贴身,以免体温加速药性挥发。

拨打急救电话。当自己突发心梗应立即呼救。若周围有人倒地不起或停止心跳,须及时拨打急救电话。若

“三伏天是冠心病、心绞痛、心肌梗死等心血管病的高危时段。”专家介绍,身体为了散热会扩张皮下毛细血管,使更多血液流向体表,心脏的供血相对减少。高温还会促使人体水分大量流失,血液黏稠度增加,进而诱发心梗等意外。为避免心脏健康受损,您需要注意以下几点:

不要整晚开空调。长时间待在温度过低的空调房内,会使全身皮肤毛孔闭合,热量难以发散。一旦进入高温环境,

锻炼后慎食冷饮。运动后大量进食冷饮,虽能带来短暂的舒适感,但会加速血管收缩、引起血压波动,不利于心血管健康。

饭后别急着午睡。高温促使皮下毛细血管扩张,加上饱餐后血液流向消化系统。此时入睡会诱发心肌缺血等病症,建议午餐前或餐后半小时再午睡。

锻炼后慎食冷饮。运动后大量进食冷饮,虽能带来短暂的舒适感,但会加速血管收缩、引起血压波动,不利于心血管健康。